



EMENTA SEMANAL – JANEIRO 2018

Semana de 15 a 19 de janeiro

Informação Nutricional

		ENERGIA (kcal)	HC (g)	PTN (g)	LIP (g)
2ª-feira Dia 15	SOPA				
	PRATO ¹	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	440 kcal	37g	24g	16g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA	433 kcal	52g	14g	14g	
3ª-feira Dia 16	SOPA				
	PRATO ¹	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	507 kcal	63g	30g	15g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA	515 kcal	64g	20g	19g	
4ª-feira Dia 17	SOPA				
	PRATO ¹	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	436 kcal	47g	36g	11g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA	567 kcal	84g	20g	16g	
5ª-feira Dia 18	SOPA				
	PRATO ¹	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	633 kcal	57g	37g	29g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA	580 kcal	88g	22g	15g	
6ª-feira Dia 19	SOPA				
	PRATO ¹	1	1	1	1
	*VEGETARIANO ²	453 kcal	65g	28g	8g
	LEGUMES / SALADA	2	2	2	2
SOBREMESA	470 kcal	56g	20g	15g	

*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.
Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

Nutricionista Responsável: Rayana Marcela Oliveira – 0372N
nutricionista@cm-viana-castelo.pt